

Hjemløs

Mange unge voksne skilsmissebarn forteller: Det var et *vi* som ble knust. Familien min døde da foreldrene mine gikk fra hverandre.

TEKST

Sissel Gran

ILLUSTRASJON

Åshild Irgens

PUBLISERT 5. desember 2014

EMNER

Hjemløs

skilsmisse

barn

Dysfunksjon

Familie



«Hun er på besøk hos Pappa, på besøk hos Mamma/Bor midt imellom/Bor ingen steder/Bor midt i krigen/Et hull i verden.»

Fra Gro Dahles «Krigen»

En forelskelse kan ta brått slutt, mens kjærlighet bruker lengre tid på å dø. Den svinner hen, oppløses og visner over tid. Det er som et emosjonelt bånd til partnerens hjerte som langsomt trevles opp. Til slutt skal det bare et lite hugg til, det siste vonde ordet, den siste avvisningen, og så gir båndet etter. Det er knekkpunktet. Mange forteller at de kjente det hugget, fysisk, at de nesten hørte lyden av en tilknytning som brast. Men vanskelige forhold har likevel vist seg å være overraskende stabile, vi kan slite med hverandre lenge, for vi er utrolig tilpasningsdyktige, og mye i oss protesterer mot å gi opp det vi en gang trodde på. Førbruddsfasen karakteriseres av *Karen Kayser* og *Satya S. Rao* som en årelang og seig tilstand av *disaffection*, en lang periode der hengivenhet og

kjærlighet langsomt forsvinner. Denne emosjonelle nedbyggingsprosessen kan være ganske usynlig for omgivelsene – og noen ganger også for den ene av partene. De fleste voksne er mer enn klar over at barn ikke ønsker at mamma og pappa skal gå fra hverandre, i tillegg er mange foreldre engstelige for å havne i en kamp om barna. I spennet mellom det egne, sterke behovet for å redde seg selv på den ene siden og frykten for å påføre barn (og partner) ubotelige sår på den andre, oppleves dilemmaet som lammende for mange, og bruddet trekkes ut. Slik går det til at mange er ferdige med samlivet lenge før de går, og siden prosessen ikke nødvendigvis er preget av høykonflikt, kan det komme som et sjokk, særlig for barn, når bruddet til slutt annonseres.

Når barn forsvinner i foreldres følelser

I den langvarige og vanskelige distanseringsprosessen som foregår mellom foreldre, kan det bli vanskelig å være vår for barnas smerte. Og et brudd er sjelden samkjørt. Det vanligste er at den ene vil gå, mens den andre motsetter seg dette av alle krefter. Begge gjør alt de kan for å beskytte seg selv og komme seg gjennom dagene. Når de to voksne egentlig lider av en form for *dødsangst*, den ene ved tanken på å bli forlatt, den andre ved tanken på å bli, er det krevende å være en konstruktiv og samarbeidende person og forelder, og mange greier det ikke. Barnas følelser risikerer å havne i skyggen av foreldres fortvilelse, noe som er forståelig, men samtidig ille. I artikkelen *The Kids Are Alright (at Least Most of Them): Links Between Divorce and Dissolution and Child Well-Being*, oppsummerer Bonnie L. Barber og David H. Demo trekk ved den forskningen som er gjort rundt skilsmisser og samlivsbrudd og konsekvenser for barn og unge. Forskningen er for så vidt optimistisk, det går bra eller ganske bra med flertallet, det bekreftes av en mengde studier, blant annet av Paul R. Amatos mangeårige undersøkelser. Samtidig kritiserer Barber og Demo forskningens ensidige bruk av *across-group-designs* (hvordan det går med barn med skilte vs ikke-skilte foreldre) og tendensen til å stole for mye på målinger av generelle, sentrale tendenser (for eksempel at det er en tendens til at barn med skilte foreldre gjør det litt dårligere på skolen), for hva betyr egentlig dette? De påpeker at vi vet altfor lite om hvordan etterdønninger av foreldres skilsmisse påvirker barn og unges livskvalitet over tid. De viser til studier (Ahrons) som forteller at hele 60 prosent av skilte par kan være sinte og i konflikt i flere år etter bruddet, og til forskning (Hetherington og Kelley) som dokumenterer at 20–25 prosent fortsatt er i sterk konflikt seks år etter skilsmissen. Å «sette barnet foran» er derfor vanskelig for mange. I Gro Dahle og Kaia Dahle Nyhus' bildebok *Krigen* fortelles historien om barnet Inga som havner i en umulig situasjon når pappa flytter ut. Inga havner i ingenmannsland og blir en flykting, en pendler og en budbringer med altfor mange oppgaver:

Inga må hjelpe Mamma å levere beskjeder til Pappa. Inga må hjelpe Pappa å huske. Inga må fortelle Mamma hvordan det er hos Pappa. Mamma spør og spør. For Inga må være spion i krigen, lytte og se og bringe videre, dobbeltspion på oppdrag, liste seg over grensene, inn og ut av sonene, spion

for Pappa, spion for Mamma, fortelle det som ingen må vite, hemmeligheter, svakheter. For Inga må hjelpe.

Krigen er resultat av et samarbeid mellom forfatteren og behandlere ved Familievernet i Vestfold. Teksten er ikke grepet ut av luften, men er virkelige barns beskrivelser av opplevde hendelser og følelser når foreldre skilles. I boken kommer freden langsomt tilbake, og en dag snakker pappa og mamma sammen igjen. Pappa har giftet seg, mamma har fått kjæreste. Krigen er over, og Inga må ikke lenger være soldat. Det er dette vi satser på, at tiden leger alles sår, både voksnes og barns. Men det går aldri helt over, sier mange unge voksne skilsmissebarn. Det var et vi som ble knust. Familien min døde.

«På utsiden er alt ok. Men inni er det en uforståelig tomhets- og hjemløshetsfølelse»

I kjølvannet av de motstrebende skilsmisdebattene vi innimellom ser tilløp til, debatter som av ulike grunner ikke vil leve, er beskjeden fra mange foreldre sterk: «Ikke gi oss enda mer dårlig samvittighet, ikke si at vi er egoister som ikke tar hensyn til barna våre!» Vi trenger selvsagt ikke holde skjennepreken, for mange par investerer tid og krefter for å redde forholdet, og mange holder ut mye for barnas skyld. I forbindelse med en bok jeg arbeider med, har jeg dybdeintervjuet kvinner og menn som har gått ut av sitt parforhold. De aller fleste har brukt lang tid på å gå. Et av spørsmålene jeg har stilt, er hvorfor de ventet så lenge, selv etter at de visste inni seg at det var over. Mange forteller at det er hensynet til barn som har veid tyngst. To ordrette sitater er representative for manges erfaring:

– Prisen av å bryte, er stor i forhold til ungene. Det er noe jeg har fått i tillegg. Det har vært vanskelig. Jeg har forferdelig dårlig samvittighet. Det har jeg. Ja. Fremdeles. Så mange år etter. Jeg har et bilde av sønnen min i hodet da kona holdt på å flytte ut, i de dagene da han måtte etablere et nytt sted å bo. Jeg husker han sto midt mellom oss i en gangvei, og ... det blikket hans, i fortvilelse ... i hvilken retning skal jeg gå nå... Det bildet har brent seg fast.

Mann 50

– Det som holdt meg igjen i alle år var ungene. Samvittigheten. Hvordan skulle de få det, hvordan skulle vi leve? Jeg visste at jeg måtte tilbake til mitt gamle liv for å bli meg selv igjen, jeg greide ikke det trange småbylivet. Men hva med ungene? De ville jo helst bo der de hadde vokst opp, de trivdes jo. Derfor måtte jeg vente med å skille meg til de var store nok til å reise fram og tilbake mellom meg og faren. Men hva slags menneske er man hvis man flytter fra sine egne barn? Hva slags mor gjør sånt? Jeg hadde lagt alle hensyn til meg selv til side i alle år. Jeg hadde ingen meninger. Men jeg måtte bare holde ut. *Kvinne 48*

For mange mennesker som lever i vanskelige forhold, er løsningen å bli og leve resignert sammen med partneren, men i visshet om at familien holdes intakt. Andre begynner å leve to liv – ett åpent med familien, og ett skjult med en utroskapspartner, utenfor familien. De jeg har snakket med, har valgt å gå, til tross for belastningene det påfører alle, fordi smerten ved å bli i forholdet er større. De har akseptert å betale prisen, for gevinsten ved å få et nytt liv er stor. Ingen av dem jeg har snakket med, har levd i forhold som har vært preget av vold, alvorlig psykisk sykdom eller rusmisbruk, men alle kan sette ord på en *hovedfølelse* som vokste i dem i tiden før de tok initiativ til bruddet, og dette er utsagn som går igjen: *Jeg fikk ikke puste/Jeg følte meg kvalt/Jeg kjente ikke meg selv igjen/Jeg følte at jeg døde/Jeg følte meg utslettet/Jeg følte meg ensom, som på en øde øy.* Det er vanskelig å forklare helt hvordan et forhold som har vært godt, over tid kan utvikle seg til å bli uutholdelig, hvordan en opplevelse av å vokse og utvikle seg sammen med en annen – en opplevelse av *Self-Expansion*, for å låne et begrep fra Elaine N. Aron og Arthur Arons tenkning – reverseres og blir til en prosess der personen opplever at selvet krymper og står i fare for å utslettes. Men mennesket higer etter overlevelse, og dersom en annen får oss til å føle oss utsatt, utradert og nær tilintetgjørelse – selv om dette ikke er intendert fra den andres side – så vil vi lengte vekk fra smertens kilde. For mange åpner samlivsbrudd og skilsmisse for et nytt liv, en fersk og etterlengtet mulighet til nok en gang å vokse og utvikle seg, til å oppleve sterk positiv affekt og ny selv-utvidelse gjennom gjensidig bekreftelse og inkludering. Det er med andre ord ingen tvil om at en skilsmisse kan gi mye lykke. Også for den forlatte er det gode muligheter, sier Mavis Hetherington, som har forsket på de forlattes reorienteringsevne. Det store flertallet, sier hun, har et godt eller meget godt liv i vente, på sikt. Det er bare en liten gruppe på ca. 10 prosent som utgjør unntaket, som ikke kommer videre, og som får en svært dårlig livskvalitet. Hun kaller denne gruppen de *utslåtte* og mener å kunne underbygge at dette er mennesker som har vært sårbare i utgangspunktet, med begrenset framdrift og kraft og lite selvinnsikt. De fleste andre finner en ny partner og opplever livet som *bra nok* eller *forhøyet*. Andre blir såkalt *kompetente enslige* som utvider sitt selv gjennom jobben, interesser og nære relasjoner til gode venner. De fleste voksne fikser samlivsbruddet, med andre ord.

«Når foreldre skilles, føler mange barn og unge seg hjemløse, og det lenge etter at foreldrenes krig er over, og også der hvor det aldri var noen krig»

Men så var det barna, igjen. Hva med dem? De fikser det også, sier forskere, media, behandlere, de skilte foreldrene. Gi dem tid, samarbeid godt, så fikser ungene det. Og det er mye sant i det. Skilsmisser og samlivsbrudd er normalt, mange av barnas venner har skilte foreldre, de er ikke stigmatiserte eller alene om erfaringen. Men det finnes stille stemmer blant barn og unge som på ulikt viser signaliserer at de *ikke* fikser det så bra, inni. På utsiden er alt ok. Ingen spiseforstyrrelse, selvskading eller rusing, gode

skoleprestasjoner, alt tilsynelatende vel. Men inni er det en uforståelig tomhets- og hjemløshetsfølelse som det er vanskelig å sette ord på, og som forskning forteller oss lite om.

Et svekket bånd, et tommere selv?

Forsker og terapeut Judith Wallersteins 25-årige oppfølging av skilsmissebarn er et unntak. Resultatene er oppsummert i boken *The Unexpected Legacy of Divorce*. Her forteller voksne barn av skilte foreldre om sitt årelange strev for å håndtere konsekvensene av foreldrenes brudd, om sin konstante frykt for å bli forlatt av egen partner, om sin tilknytningsvegring og sine problemer med å forstå og anerkjenne egne følelser. Boken ble avfeid av mange forskere og terapeuter som gammeldags og altfor preget av «gloom and doom», og den ble sett på som uaktuell kunnskap i vår moderne tid siden informantenes foreldre var blitt skilt på en tid da skilsmisser ikke var så vanlig, og skam fortsatt var forbundet med samlivsbrudd. Dette er relevante innvendinger, men de må ikke hindre oss i å ta opp temaet. For skepsisen til Wallersteins forskning kan også ha et annet opphav; vårt behov for å nedtone en ubehagelig side av virkeligheten som vi ikke vet hvordan vi skal håndtere. Psykolog Trine Eikrem tok et modig skritt fram da hun i Aftenposten 25. juli 2013 sa rett ut at mange foreldre i skilsmissesituasjoner lyver for seg selv når de unnlater å erkjenne at barna lider og tar skade av at foreldre krangler og slåss. Denne tydeligheten var mat for media, og slik fikk diskusjonen om samlivsbruddets følger for barna heldigvis leve en liten stund. Eikrem fikk til og med gehør for en lite påaktet negativ langtidseffekt av foreldres samlivs- og skilsmissekonflikt, nemlig at mange unge i liten grad forstår egne følelser fordi de har vært mer opptatt av å ta hensyn til foreldrenes følelser enn sine egne. En observasjon som ikke er ulik Wallersteins, med andre ord. Mitt eget arbeid med par og enkeltpersoner over mange år har gjort det mer enn tydelig for meg at mange parkonflikter og mye kjærestestress hos voksne har sitt opphav i en persons barndom og ungdom der far – og noen ganger mor – deserterte i større eller mindre grad. Det er ødeleggende for selvfølelsen å vokse opp med en *premiepappa*, en pappa som aldri er helt til stede, som setter jobben, egne problemer, sin nye familie eller seg selv foran, og som oppfører seg som uoppnåelig pokal. Når barn og unge overtilpasser seg for å oppnå en slik forelders oppmerksomhet og kjærlighet, mister de evnen til selvforståelse og positiv selvregulering, noe som kan disponere for et komplisert og angstfylt kjærlighetsliv siden.

I forrige nummer av Psykologtidsskriftet intervjues barneombud Anne Lindboe om barns forhold til foreldres skilsmisse. Hun vil at barn skal få tilbud om en egen time på Familievernkontoret når foreldrene er til mekling. Lindboe er tydelig når hun sier at hun synes det har vært en tendens til å bagatellisere hva skilsmisse innebærer for barn og unge, at mange sliter lenge med ettervirkningene av foreldrenes brudd, selv om dette ikke nødvendigvis slår ut i alvorlige psykiske lidelser eller dysfunksjonalitet.

Med barneombudet i ryggen tar jeg sjansen på å sitere fra et upublisert manus av Ida Christensen, et manus som bør bli en bok tilgjengelig for alle. Hennes avgangsprosjekt

på Kunsthøgskolen i mai 2014 er en håndlaget bok der hun presenterer en lang rekke utsagn fra vår tids skilsmissebarn. Prosjektet heter *Jeg husker* og er en samling sitater fra unge og unge voksne som på Idas oppfordring presenterer en setning eller kort skisse av noe de husker fra tiden rundt foreldrenes skilsmisse. Her er tre korte minner:

- Jeg husker jeg følte at jeg ikke lenger kunne låse meg inn hjemme, men måtte ringe på, siden det egentlig var pappauke.
- Jeg husker han stiftet ny familie og slutte å feire julaften med oss. Han og min stemor mente det var viktig å holde familiene atskilt.
- Jeg husker det alltid lå en sjenanse mellom oss, som sakte dempet seg etter som dagene gikk og vi ble vant til hverandre, men aldri helt forsvant før jeg flyttet igjen.

Kunst og forskning kan gå hånd i hånd. I mine øyne går det en linje fra Wallersteins langtidsundersøkelse til de rosa post-it-lappene Idas informanter skrev sine sitater på. «Jeg husker»-prosjektet forteller oss at selv om vi lever i en tid da skilsmisser er vanlig, så har ikke nødvendigvis smerten blitt mindre.

Når foreldre skilles, føler mange barn og unge seg hjemløse, og det lenge etter at foreldrenes krig er over, og også der hvor det aldri var noen krig. De befinner seg et sted midt imellom alt, fordi to hjem ikke er det samme som ett. Mange forteller at de i årevis følte seg som gjest både hos mamma og pappa, med foreldrenes nye kjæresten i sofaen (ofte så altfor tidlig) og nye småsøsken på alle kanter. For barn representerer familien en base, et ankerfeste og et fast punkt langt inn i voksenlivet. Når eldre foreldre skilles, blir også voksne barn med egne barn fortvilet, for hva med julen? Barndomshjemmet? Og familieferien på hytta? Og hvem skal ha Passop når pappa på 63 har fått seg ny dame med allergi og mamma må flytte til en leilighet i et borettslag der man ikke har lov til å ha dyr? Barn i alle aldre er knyttet med emosjonelle bånd til hver av foreldrene, men de er også emosjonelt knyttet til *familien*. Tenker vi nok på det? Vi er flinke til å presisere at bare barn og unge kjenner at foreldrene holder i dem, om enn på hver sin kant, så vil dette gå bra, men så enkelt kan det vel ikke være? Når den ene eller begge foreldrene får hver sin nye familie, med nye tilknytninger og lojaliteter, krever det mye av dem å skulle opprettholde en uforanderlig, solid tilknytning til barn som kommer med bagen sin den ene uken og går ut igjen den neste, år ut og år inn. For mange foreldre glipper det, og tilknytningen til barnet blir svakere. Og barn er hensynsfulle. De vil ikke skape vanskeligheter for mamma og pappa. Heller la båndet bli litt tynnere, også for å beskytte seg selv, kreve litt mindre, tre tilbake. Kan det være her hjemløshetsfølelsen har sitt utspring? I følelsen av å ha et skjørere feste, av å være mer ensom? Og hva skjer for eksempel med barn og unges *selv* når familien «dør»? Handler tomhetsfølelsen mange beskriver om at selvet tappes, at når mamma og pappa skilles, så blekner eller krymper den unges selv, fordi familien er flyttet ut? Hvilke konsekvenser har det for den unges følelse av kraft og påvirkning på eget liv hvis selvet blir svakt og matt? Vet vi nok om dette? Heldigvis forteller mange at de ble sterkere etter foreldrenes skilsmisse. De ble mer selvstendige, tok mer ansvar, de måtte stole mer på seg selv. Men også *den*

medaljen har en bakside som handler om frakobling, i verste fall tvangspreget uavhengighet.

La meg illustrere med en scene fra Richard Linklaters film *Before Midnight* (2013), en film jeg har henvist til tidligere, i Morgenbladet 20. september 2013, da jeg forsøkte å blåse på glørne i en lunken skilsmisdebatt.

Historien handler om paret Jesse (Ethan Hawke) og Celine (Julie Delpy). De bor i Europa med sine 9 år gamle tvillingdøtre, og i filmen møter vi dem på ferie i Hellas. Jesses 13 år gamle sønn fra hans forrige ekteskap er med, og det er 13-åringen som er interessant her, selv om det bare så vidt sveipes innom hans eksistens i filmen. Han og faren treffes bare to ganger i året, for gutten bor hos moren sin i USA. Jesse følger sønnen til flyplassen når han skal reise tilbake til moren, og bemerker at sønnen er blitt så taus de siste dagene. Faren foreslår å komme til USA for å feire en skoleavslutning. Sønnen avslår, ber ham la det være, «mamma hater deg jo». Så går gutten gjennom sikkerhetskontrollen, uten å snu seg, uten å vinke til faren. Det er et sårt øyeblikk for Jesse, og vi som ser på, identifiserer oss med tapsfølelsen hans. Men hva med gutten? Som så mange andre barn med skilte foreldre lever han i to verdener. Han snakker mindre jo nærmere de kommer flyplassen. Han sier: Ikke kom til USA. Han snur seg ikke når han går gjennom sikkerhetskontrollen. Hvorfor? Er han likegyldig? Distré? Nei. Han *kobler seg gradvis av* faren og farens verden jo nærmere avreisen kommer. Han kobler seg kanskje på morens verden – eller befinner seg kanskje i det limboet mange skilsmissebarn snakker om: Midt imellom og ingen steder. Dette har han trent seg selv til å greie gjennom mange år. Han har vært nødt til å holde seg selv oppe, det har vært og er hans overlevelsesstrategi. Hva han har gjort for å få det til, vet vi ikke helt. Vi vet heller ikke hvordan dette vil påvirke hans forhold til nære relasjoner i fremtiden. De som jobber tett på barn og ungdom, vet forhåpentligvis mer om dette, og det må de formidle.

I sin bok *Skånsomme skilsmisser med barnet i fokus* gir Kari Moxnes gode beskrivelser av hva som skjer med både barn og voksne når par går fra hverandre. Boken er fra 2003, men er like aktuell i dag. Moxnes er ikke redd for å trykke på de voksnes smertepunkter, og hun er sterkt kritisk til foreldre som motarbeider hverandre og som «er mer opptatt av å vinne over og gjøre livet vanskelig for den tidligere ektefellen enn av å utvikle et samarbeid til beste for barna». Men foreldrene er ikke onde. Kilden til det dårlige samarbeidet, mener hun, er ofte å finne i asynkrone skilsmisseprosesser, følelsen av manglende kontroll og et ubearbeidet forhold til ekspartneren. Å bli forlatt er konfliktskapende, og brudd som kommer som kastet på den ene parten, skaper kompliserte følelsemessige reaksjoner. Det er kun en liten gruppe foreldre som greier å samarbeide som «virkelige venner» etter et brudd, sier Moxnes. Langt flere forholder seg til hverandre som «korrekte kollegaer», en samarbeidsstil som også kan fungere rimelig bra for barna, mens verstingene er gruppene «sure samhandlere» og «kampkåte krigere». Alle som arbeider terapeutisk med par, vet hvor vrient det kan være å hjelpe par der følelsene er sterke og motsetningene store. Selv i «vanlige» parkonflikter der paret faktisk ønsker å leve sammen, trengs det iherdig terapeutisk innsats for å få de to

til å våge seg over broen inn i hverandres land. Det er vanskelig for par å se hverandres gode intensjoner når frykt og fortvilelse dominerer. Parforsker og psykolog John Gottman snakker om *negative sentiment override*, at når et par over tid har arbeidet seg inn i et ondartet samhandlingsmønster, vil partene etter hvert tolke de fleste innspill, også de positive, som uttrykk for angrep. Siden begge er overveldet av negative følelser og forventninger, greier de ikke, og tør heller ikke, å slippe den andre innpå seg. På den måten beskytter de seg mot skuffelse og tristhet, det fastlåste mønsteret opprettholdes, og handlingsrepertoar og emosjonelt repertoar innsnevres.

I en artikkel i Psykologtidsskriftet (2013) skriver psykolog Wenke Gulbrandsen om mekling og foreldrekonflikter etter samlivsbrudd. Hun peker på det samme, at når negative følelser dominerer en samtale, vil rasjonalitet settes på en sterk prøve og informasjon ha svært begrenset nytteverdi. Hun har analysert foreldres samspill i løpet av meklingstimen og peker på kilder til det som er fastlåsende i deres kommunikasjon. Ikke overraskende er det sterk affekt hos partene som hindrer dem i å snakke om og finne løsninger rundt barn, og dette gjelder mange – hvert fjerde foreldrepar som går fra hverandre, har store konflikter. Gulbrandsen påpeker det bekymringsfulle i at meklingsordningen bidrar lite til å løse konfliktene for de foreldrepårene som trenger det mest, altså de som sitter mest fast i ondartede mønstre. Mange av disse foreldrepårene er ikke ferdige med krenkelser knyttet til bruddet, de uttrykker sterk mistillit til hverandre, de snakker nedsettende til og om hverandre i samtalen, de kverner på gamle krangletemaer, og de slipper ikke meklere til. Gulbrandsen påpeker at siden meklingsforskriftene er innrettet mot sak og avtaler, blir meklere i hovedsak tillagt informative oppgaver. Dette til tross for at retningslinjene som er utarbeidet for den obligatoriske meklingen i Norge, ikke nedlegger noe forbud mot å snakke om kilder til konflikt (opplevelsen av krenkelser i forbindelse med bruddet for eksempel). En fare ved dette, sier hun, er at meklere i møte med sterke følelsesmessige reaksjoner blir for saklighetsorienterte, og at dette kanskje kan være en av grunnene til at så mange konfliktpar etter kort tid avbryter meklingen uten at det er etablert noen avtale rundt barn. Etter min mening bør både forskriftene og lovverket gjøres tydeligere på dette punktet. Det bør faktisk ikke være mulig for foreldrepar å nekte å finne en løsning for felles barn. Og de som arbeider med mekling, må gis mulighet og ressurser til å arbeide med sterk følelsesmessig konflikt. Ikke alle liker det, og ikke alle orker det. Toleransen for emosjonelt kaos og rabalder er ulikt fordelt hos terapeuter. De som vil arbeide med det, må gis ressurser og mulighet til å arbeide konstruktivt med høykonflikt. Det vil kunne forebygges at stadig flere barn fanges i det Kari Moxnes kaller *det ukontrollerbare feltet* mellom foreldre som lever i en kronisk krigstilstand. Samtidig må vi ikke falle i den fellen at vi gir all oppmerksomhet til de parene som skriker høyest, slik at de mindre konfliktfylte bruddene kommer helt i skyggen av «the squeaky wheel». Vi må også gjøre det legitimt og naturlig, både i faglitteraturen, i familievernet, i våre terapeutiske praksiser og hos helsesøster på skolen, å snakke om den stille sorgen mange barn og unge bærer på etter mindre konfliktfylte brudd der foreldre greier å samarbeide. Å føle seg hjemløs, trist og tom kan være vanskelig å forstå – og

rettferdiggjøre – når alt egentlig er «bra» og mor og far verken krangler eller slåss. Hvis vi lar temaet ligge fordi det er mest behagelig for de voksne, svikter vi barn og unge.

La meg slutte der jeg begynte, med de voksnes helt legitime behov for bekreftelse og ny kjærlighet. Mennesker som føler at de har levd i en emosjonell ørken, som har følt seg utraderte og ensomme, drives gjerne av et inderlig ønske om forandring, om å bli sett og bli gjort levende igjen, og det er høyst forståelig. Alle som har vært der, kan skrive under på det. Problemet er at voksnes sterke behov for å bli sett, elsket og anerkjent kan kollidere med barns behov. Uten å ville det og uten å skjønne det kan en helt flott mamma eller pappa fremstå for barnet sitt som en premieforelder, en det er vanskelig å få ordentlig tilgang til, for mamma eller pappa er bare tilgjengelig sammen med stefar eller stemor eller annenhver uke eller sammen med ste- og halvsøsken. Familien og hjemmet slik det var, er borte, det er hardt nok, men å miste nærheten og førsteretten til en god mamma eller pappa når foreldre skilles, kan være et knusende slag mot følelsen av trygghet og tilknytning. Jeg tror at mange barns, ungdommers og unge voksnes ensomhetsfølelse kan tilbakeføres til opplevelsen av å måtte tre tilbake og nedjustere sitt kjærlighets- og trygghetsbehov for ikke å såre mor og far.

Vi har oppnådd noe svært betydningsfullt og viktig i vårt samfunn. Gjennom et ikke så lite innslag av lovregulert tvang er den gjensidige tilknytningen mellom barn og fedre blitt mye sterkere enn den var før, og likestilling har skapt mer stabile familier og mer fornøydhet i parforhold. Samtidig må vi ta inn over oss at stor frihet og lovfestede rettigheter ikke alltid gjør livet enklere. Når det butter i parforhold der tilknytningen mellom fedre og barn er sterk, er det utelukket at far trer til side når forholdet sprekker, noe det også har vært hensikten å motvirke. Vi er ferdige med et familiesystem der pappa bukker seg ut bakdøra ved skilsmisser. Men systemet må ha både hode og hale. Vi har et godt hode, som lang svangerskapspermisjon, fedrepermisjon, økt likestilling, barnehager, kvinner i utdanning og i jobb. Men halen står ikke helt i forhold til hodet. Vi har ikke et godt nok sikkerhetsnett for å forebygge og fange opp de uforutsette negative konsekvensene av vårt velmente system. Stor kjærlighet og sterk ansvarsfølelse kan forårsake intens protest. Foreldre som føler seg likestilte i omsorgsrollen, kan oppleve det som så hardt å «gi avkall på» barnet sitt at de blir krigere, mot alle odds, fordi det emosjonelle båndet til barnet er så solid etablert. Vi trenger noe mer for å gjøre familiepolitikken hale, altså sikkerhetsnettet, bedre: Barns stemmer må i større grad inn i meklingssituasjoner, derfor må timeantallet utvides for dem som trenger det, familievernets terapitilbud må utbygges for å forebygge ødeleggende parkonflikter, og det må satses mer på gode samlivskurs for førstegangsforeldre, for å nevne noe. Dette handler om politisk prioritering, så anmodningen rettes direkte mot Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet og statsråd Solveig Horne.

Å gå ut av ekteskapet er en hardt tilkjempet rettighet i det norske samfunnet. Ingen ønsker seg tilbake til fornuftsekteskapet eller samliv basert på tvang og plikt. Skilsmissen er kommet for å bli, og bra er det. Moralisering overfor voksne som velger å skille seg, uansett om de har aldri så «dårlige» grunner, er fortid. Men den åpenhjertige

diskusjonen om barn og unges situasjon, fristilt fra hensynet til de voksnes dårlige samvittighet, har forhåpentligvis så vidt begynt. ✕

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 12, 2014, side 1038-1045

TEKST

Sissel Gran

ILLUSTRASJON

Åshild Irgens

+ [Vis referanser](#)

Referanseliste

- Aron, A. & Aron, E. (2006) Romantic Relationships from the Perspectives of the Self-Expansion Model and Attachment Theory. Partially Overlapping Circles. I Miculincer & Goodman (Red.) Dynamics of Romantic Love - Attachment, Caregiving and Sex. New York, The Guildford Press (p359-382)
- Barber, B.L. & Demo, D.H (2006) The Kids Are Alright (at Least Most of Them) Links Between Divorce and Dissolution and Child Well- Being I Fine & Harvey (Red.) Handbook of Divorce and Relationship Dissolution. New York, Routledge (p289-311)
- Christensen, Ida Den lykkelige skilsmissen - Jeg husker. (2014) Avgangsprosjekt Kunsthøgskolen
- Dahle, G. & Dahle Nyhus, K. (2013) Krigen. Cappelen Damm
- Gottman, J. M. (1994/2009) What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes New York, Psychology Press
- Gulbrandsen, W. (2013): Foreldrekonflikter etter samlivsbrudd: En analyse av samspill og kilder til det fastlåsende I: Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 50, nummer 6 (p538-551)
- Hetherington, M. & Kelly, J. (2002) For Better or for Worse - Divorce reconsidered New York, W.W. Norton & Company
- Kayser, K & Rao, S.R. (2006) Process of Disaffection in Relationship Breakdown I Fine & Harvey (Red.) Handbook of Divorce and Relationship Dissolution. New York, Routledge (p201-221)
- Linklater, R. Before Midnight (2013) (film)
- Moxnes, K. (2003) Skånsomme skilsmisser med barnet i fokus Kristiansand, Høyskoleforlaget AS
- Wallerstein, J., Lewis, J. & Blakeslee, S. The Unexpected Legacy of Divorce. A 25 Year Landmark Study London, Fusion Press